



Департамент социальной защиты населения Владимирской области
*Государственное казенное учреждение социальной обслуживания
Владимирской области*

**«Владимирский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

*Программа по профилактике профессионального
выгорания*

«АНТИСтресс»

Владимир 2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО ВО «Владимирский
социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

_____ И.Ф. Карташова
« _____ » _____ 2020 г.

Составитель: Балашова Наталья Ивановна, методист
Рассмотрено на заседании методического объединения «30» января 2020 г.
Председатель МО _____ Н.И. Балашова

I. Постановка проблемы

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации социальной сферы, главная цель которой – повышение качества оказания социальных услуг. Одной из проблем, влияющей на качество работы педагогов и специалистов социальной сферы, является эмоциональное выгорание. Это одна из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации специалистов.

Актуальность программы определяется тем, что профессии воспитатель, педагог, специалист по социальной работе относятся к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции. Их профессиональная деятельность вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями (Л. А. Китаев-Смык, 1983; Р. О. Серебрякова, 1987).

Присущие этому явлению симптомы: потеря интереса к изначально любимой работе, немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к клиентам, коллегам, утрата мотивации, негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами.

Выделяют три основные составляющие эмоционального выгорания:

- эмоциональную истощенность (наличие чувства эмоциональной опустошенности и усталости от работы);
- деперсонализацию (циничное отношение к труду и объектам своего труда);
- редукцию профессиональных достижений (возникновение у специалиста чувства некомпетентности и осознание неуспеха в выбранной профессии).

Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное значение имеет организация целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

II. Цель и задачи программы

Цель – профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов и специалистов учреждения, повышение их эмоциональной устойчивости и готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. знакомство специалистов с приемами психосаморегуляции для профилактики эмоционального выгорания;

2. формирование навыков оказания самопомощи и помощи друг другу, обучение приемам снятия эмоционального напряжения, повышения самооценки и настроения;
3. формирование позитивных, оптимистических установок, как в отношении себя, так и в отношении других людей, работы и жизни вообще;
4. повышение «стрессоустойчивости» специалистов и способности предотвращать «профессиональное выгорание»;
5. развитие мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
6. сохранение в коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижение уровня конфликтности, агрессивности.

III. Целевая группа программы

Данная программа ориентирована на педагогов и сотрудников учреждения.

IV. Принципы реализации программы

Реализация представленной программы и достижение ее целей и задач предполагает следование общим принципам:

- ✓ принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
- ✓ принцип систематичности и последовательности в реализации предложенных программой задач и форм работы;
- ✓ принцип индивидуального и комплексного подхода в работе с каждым педагогом.

V. Ожидаемые результаты

В практику работы учреждения будет внедрена инновационная форма работы по профилактике профессионального выгорания специалистов. Целевая аудитория ежегодно составит не менее 70 сотрудников, выполняющих трудовые функции в учреждении и оказывающих социальные услуги населению.

В ходе реализации программы у сотрудников повысится эмоциональная устойчивость и готовность к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности, снизится уровень тревожности и сформируется оптимистическое отношение к жизни и работе.

Реализация программных мероприятий способствует развитию навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания социальными работниками, повышению качества обслуживания клиентов, а также социально-психологического профессионализма специалистов.

VI. Система программных мероприятий

Продолжительность работы по программе 12 месяцев. Периодичность проведения мероприятий - не менее 2 раза в месяц. Занятия проводятся педагогом – психологом и инструктором по труду. Наполняемость группы до 12-15 человек.

Цикл занятий рассчитан на 32 академических часа. Содержание занятий может варьироваться в зависимости от выявленных по результатам первичной диагностики проблем. Программа состоит из двух блоков: психологический, реализуемый психологом, и творческий, реализуемый инструктором по труду.

В зависимости от темы занятие может быть интегрированным или состоять из 2 частей: первая часть - обучение навыкам саморегуляции и снятия психологического напряжения, вторая часть - реабилитация творчеством.

Материальное обеспечение: просторное, хорошо проветриваемое помещение, стулья, видеоманитофон, проектор, музыкальный центр, записи классической музыки, бумага А4, файлы, ватман, картон белый и цветной, краски, пастельные мелки, доска, испанский пластилин для рисования, карандаши, шариковые ручки, фломастеры, ткань, кожа, фигурные дыроколы, ленты, клей «Момент», репродукции картин, витражные краски, рамки для витражей, материал для холодного фарфора, релаксационные и развивающие программы на CD, DVD, релаксационные мячи, игрушки.

Структура программы:

Первый блок: творческий

В практике работы по эмоциональному выгоранию хорошо себя зарекомендовал метод терапии арт-искусством и декоративно-прикладным творчеством. Их можно рассматривать, как слияние творчества и психотерапевтической (или консультационной) практики, а также как методы, направленные на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, для воздействия на мотивационную, эмоциональную, адаптивную сферу. Это способствует эффективному снижению проявлений симптомов эмоционального выгорания человека. Терапия произведениями арт-искусства, занятие декоративно-прикладным творчеством эффективно в работе со следующими проявлениями эмоциональной нестабильности:

- внутренние конфликты, микротравмы;
- неприятие себя, обидчивость, замкнутость;
- супружеские конфликты и нарушение детско-родительских отношений.

Терапия декоративно-прикладным творчеством способствует эффективному и быстрому снижению психоэмоционального напряжения в стрессовых ситуациях и восстановлению сил; поддержанию высокого уровня интеллектуальной и эмоциональной активности.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Нетрадиционные приемы рисования	- Знакомство с цветовой гаммой, нетрадиционными техниками живописи, снижение эмоционального напряжения.	1
2	Изготовление сувениров в	- Знакомство с техникой исполнения «Витраж»; - формирование новых компетенций, снятие	2

	технике «Витраж»	напряжения с помощью музыкальных произведений.	
3	«Большие удовольствия от мелочей» (изготовление брелков)	- Знакомство с техникой изготовления брелков; - создание ситуации успешности, повышение самооценки; - осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	1
4	«Букет незабудок» (холодный фарфор)	- Знакомство с техникой «Холодный фарфор»; - формирование коммуникативной компетенции.	2
5	«Поздравим наших близких» (изготовление открытки)	- Знакомство с техникой изготовления поздравительной открытки; - формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	1
6	«Ангел» (изготовление мягкой игрушки)	- Знакомство с техникой изготовления куклы Тильда; - знакомство с тактильными способами снятия стресса, эмоционального напряжения.	2
7	«Цветы – себе любимой» (изготовление конфетного букета)	- Знакомство с техникой изготовления цветов из бумаги; - помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов; - повышение самооценки.	1
8	Творческая работа на свой выбор	- Развитие чувства композиции, цвета, индивидуальных творческих способностей; - осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	2
Всего:			12

Второй блок: психологический

Знакомство с основами психологических знаний по предупреждению и преодолению синдрома профессионального выгорания осуществляется в ходе тематических встреч, проходящих в форме занятий с элементами тренинга, бесед, деловых игр, релаксационных упражнений.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания специалистов социальной сферы (2ч.)			
1	Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины	- Знакомство с понятием «эмоциональное выгорание» и основными теоретико-методологическими основами выделения его причин; - самодиагностика: выявление уровня СЭВ у	2

		педагогов.	
Влияние личностных особенностей на процесс эмоционального выгорания (8 ч).			
2	Источники напряжения в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста; - снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки. 	2
3	Самооценка и уровень притязаний	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога; - самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний; - выработка навыков повышения уровня самооценки; - осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения. 	2
4	Коммуникативная компетентность	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение; - осознание своих коммуникативных особенностей; - выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности. 	2
5	Конструктивное поведение в конфликтах	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и конструктивных/неконструктивных стратегиях поведения в конфликте; - осознание своего поведения в конфликте; - формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах. 	2
Методы психопрофилактики эмоционального выгорания педагогов (10 ч.)			
6	Методы профилактики СЭВ	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с теоретико-методологическими основами психопрофилактики «эмоционального выгорания»; - знакомство с методами психопрофилактики эмоционального выгорания у педагогов. 	1
7	Целеполагание	<ul style="list-style-type: none"> - Помощь в осознании своих жизненных и профессиональных целей; - помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов. 	2
8	Тайм-менеджмент	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени; - анализ использования рабочего времени, его планирование; - выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени. 	2

9	Аутогенная тренировка и саморегуляция	- Понятие «аутогенной тренировки», «саморегуляции» как средств снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности; - освоение методов предотвращения состояния стресса; - приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.	2
10	Дыхательная и звуковая гимнастика	- Знакомство педагогов с методом «дыхательной и звуковой гимнастики»; - обучение основным приемам дыхательной и звуковой гимнастики.	2
11	Обобщающее занятие	- Закрепление полученных знаний; - самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов.	1
Всего:			20 ч.

VII. Оценка эффективности реализации программы

Оценка эффективности программы проводится по качественным показателям: решение индивидуальных проблем участников, оказание консультативной, реабилитационной, развивающей, эмоциональной помощи специалистам Центра с синдромом профессионального выгорания, снижение уровня тревожности, хронической усталости у сотрудников Центра, овладение приемами оказания самопомощи.

VIII. Список использованной литературы

1. Аминов А. Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального выгорания: В 2 т. Т. 2. – М., 1997.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева — М., Просвещение, 1997.
3. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. — М., 2002.
4. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить коммуникационные и организационные качества. / А. В. Батаршев.— М., 2003.
5. Битянова В. Н. Психология личностного роста / В. Н. Битянова. — М., 1996.
6. Бойко В.В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания и его профилактика. / Психология профессионального здоровья. / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во “Речь”, 2006.
8. Водопьянова Н.Е., Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.- 336 с.: ил.